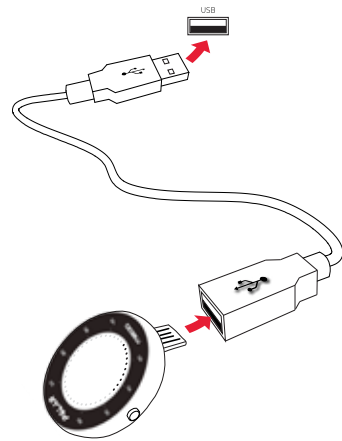


## Állítsa be a Polar M200 készüléket

Új Polar M200 készüléke tárolási üzemmódban van, és a beállításnál ébred fel. Először **csatolja le a csuklópántot** a Csuklópánt rész alapján. Csatlakoztassa az M200 készüléket egy USB-töltőhöz, hogy a beállítás alatt **feltöltsön**. Eltarthat egy pár percig, mire az M200 felébred.



**i** Az M200 USB csatlakozóját közvetlenül is csatlakoztathatja egy USB áramforráshoz. Ellenőrizze, hogy az USB csatlakozó négy érintkezője az USB port vagy tápadapter érintkezői felé néz.

## BEÁLLÍTÁS MOBIL ESZKÖZÖN VAGY A POLAR FLOW ALKALMAZÁSSAL

**i** Kérjük, vegye figyelembe, hogy a párosítást a Flow alkalmazásban, és NEM a mobil eszköz Bluetooth beállításában kell elvégeznie.

1. Bizonyosodjon meg arról, hogy **mobile eszköze** csatlakozik az **Internethez**, majd kapcsolja be a **Bluetooth®**-t.
2. Töltse le a **Polar Flow alkalmazást** az App Store vagy Google Play-ből a mobil eszközére.
3. Nyissa meg a Flow alkalmazást a mobil eszközén.
4. A Flow alkalmazást, az automatikusan észleli a közelben lévő M200 készüléket, és felkínálja a párosítás lehetőségét. Fogadja el a párosítási ajánlatot, és **írja be az M200 kijelzőjén megjelenő Bluetooth párosítási kódot a Flow alkalmazásba**.

5. **Jelentkezzen be Polar fiókjával**, és hozzon létre egy újat. A készülék végigvezeti a feliratkozás és beállítás műveletein.

**i** A legpontosabb és legszemélyre szabottabb edzési és aktivitási adatokért, fontos, hogy pontosan végezze el a beállítást

6. Mikor végzett a beállítással koppintson a **Mentés és szinkronizálás** opcióra, a beállítások szinkronizálódnak az M200 készülékkel.

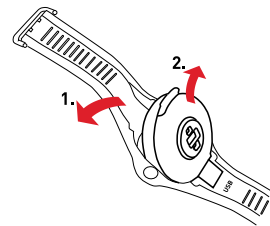
**i** A beállítást egy számítógép segítségével is elvégezheti: Menjen a **flow.polar.com/start** oldalra, majd telepítse a **FlowSync** szoftvert a számítógépére. A készülék végigvezeti a feliratkozás és beállítás műveletein.

## Csuklópánt

Válasszon a stílusához illőt a könnyen lecserélhető csuklópántok közül. A csuklópántok külön megvásárolhatók a **shoppolar.com** oldalon.

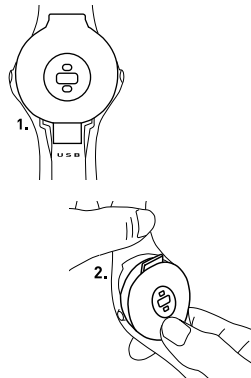
A csuklópánt leválasztásához

1. Hajlítsa meg a csuklópántot a csattól kifelé, hogy leválassza a készülékről.
2. Húzza le a készüléket a csuklópántról.



A csuklópánt felillesztése

1. Illessze helyére az USB-összekötőt a csuklópánt alsó részéről.
2. Enyhén nyújtsa meg a csuklópántot a csattól kifelé, hogy a készülék másik fele a helyére pattanjon.
3. Ellenőrizze, hogy a pánt mindkét oldalon megfelelően illeszkedik a készülékhez.



## Ismerje meg a Polar M200 készüléket



**A BAL gomb megnyomásával:** visszatérés a menü korábbi szintjére, edzés szüneteltetése.

**A BAL gomb megnyomásával és lenyomva tartásával:** visszatérés az idő nézetbe, edzés leállítása, párosítás és szinkronizálás elkezdése az idő nézetben.

**A JOBB gomb megnyomásával:** a menü böngészése, kiválasztás és edzés nézetek.

**A JOBB gomb megnyomásával és lenyomva tartásával:** menü megnyitása, választások megerősítése, edzés indítása, új kör kezdése edzés alatt.

**i** Edzés közben a kijelző kigyullad, amikor annak megtekintéséhez balra fordítja a csuklóját.

## Fő jellemzők

### INTEGRÁLT GPS

A beépített GPS nyomon követi edzés közben a gyorsaságot, távolságot és a magasságot. Edzés után megtekintheti útvonalát a Polar Flow alkalmazásban található térképen vagy a Flow web szolgáltatásban.

### CSUKLÓS PULZUSMÉRŐ EDZÉS

Az Ön Polar M200 fitness készüléke beépített pulzuszóval rendelkezik, amely a csuklón keresztül méri a pulzusát. Ez minden eddiginél kényelmesebbé teszi pulzus alapú edzést.

### 24/7 AKTIVITÁS-KÖVETÉS

Az M200 készülék 24/7 nyomon követi lépéseit, aktivitását, alvását és kalóriáit, és támogatja Önt az egyéni napi aktivitási céljának elérésében. Az óra üzemmódban a kijelző körül látható pöttyök azt jelzik, hogy mennyit teljesített a napi célból.

### GYORS EDZÉSI CÉLOK A FLOW ALKALMAZÁSBÓL

Hozzon létre egy edzési célt, például egy intervallumot, a Flow alkalmazásban, és szinkronizálja az M200 készülékével. Kezdje meg az edzést, az M200 készülék keresztülvezeti majd rajta.

### OKOSÉRTESÍTÉSEK

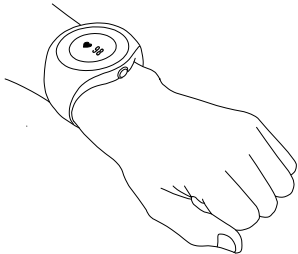
Kapjon értesítéseket a telefonjáról a Polar M200 kijelzőjére. Párosítsa az M200 készüléket a Flow alkalmazással. Kapcsolja be az okosértesítéseket az M200 készüléken vagy a Flow alkalmazásban.

## Pulzsmérő edzés a Polar M200 készülékkel

A pulzsmérő edzés alatti mérésével biztosítja, hogy a céljainak megfelelő intenzitással edz. És csak azokat az eredményeket kapja, amelyeket el akar érni.

A csuklón történő pulzsmérés kényelmes és egyszerű Edzéshez állítsa szorosra a csuklópántot, indítsa el az edzést az M200 készüléken, és már kezdhet is.

A pulzus pontos mérésének érdekében a pántnak szorosan kell illeszkednie a csuklóra, közvetlenül a csont mögött. NE helyezze az órát közvetlenül a csuklócsontra. Az érzékelőnek folyamatosan érintkeznie kell a bőrrel, azonban a csuklópántot nem szabad túl szorosan húzni.



A Polar M200 fitness készülék kompatibilis a Polar Bluetooth® Smart mellkaspánttal rendelkező pulzsmérővel. Pulzsmérő érzékelőt vásárolhat kiegészítőként.

## Edzés kezdete

1. Viselje az M200 készüléket, és húzza meg a csuklópántot.
2. Az idő nézetben nyomja meg és tartsa lenyomva a RIGHT (jobb) gombot az M200-asán.
3. Keressen egy sportágot a JOBB gomb segítségével
4. Menjen a szabadba, magas épületektől és fáktól távol. Tartsa M200 készülékét mozdulatlanul, a kijelzővel felfelé, hogy felfogja a GPS szatellit jeleket. Amint az M200 készülék jelet talált, a GPS ikon nem villog tovább, és világítva marad. Amikor megjelennek a pulzusadatok, az M200 megtalálta a szívritmus-érzékelőt.
5. Nyomja meg és tartsa lenyomva a RIGHT (jobb) gombot az edzés rögzítésének elindításához.

## Edzés közben

A JOBB gomb segítségével áttekintheti az edzési nézeteket. Válassza ki az edzés alatt látni kívánt információt a Polar Flow web szolgáltatás sport profiljaiban.

A JOBB gomb lenyomásával és nyomva tartásával új kört kezdhet.

## Az edzés szüneteltetése és leállítása

Az edzés szüneteltetéséhez nyomja meg a LEFT (bal) gombot. **Recording paused** (rögzítés leállítva) jelenik meg. Folytatáshoz nyomja meg a JOBB gombot.

Az edzés szüneteltetés alatt történő leállításhoz nyomja meg és tartsa lenyomva a LEFT (bal) gombot. **Recording ended** (rögzítés leállítva) jelenik meg.

## Edzés után

Az M200 megjelenít egy összegzést az edzésről, rögtön annak befejezte után. A Flow alkalmazásban vagy a Flow webes szolgáltatásban részletesebb elemzést is megtekinthet.

### NÉZZE MEG EDZÉSI ADATAIT EGY SZEMPILLANTÁS ALATT A MOBIL ALKALMAZÁSBAN

A Polar M200 sportórák az Android 4.3 vagy újabb illetve az iOS 8.0 vagy újabb verziójával kompatibilisek. Szerezze be az App Store vagy Google Play áruházakból. Eredményeinek és teljesítményének azonnali áttekintéséhez és visszajelzés azonnali megtekintéséhez szinkronizálja M200 készülékét a Flow alkalmazással az edzés után. A Flow alkalmazásban azt is ellenőrizheti, hogy hogyan aludt és hogy mennyire volt aktív a nap folyamán.

### POLAR FLOW WEB SZOLGÁLTATÁS A RÉSZLEGESEBB ELEMZÉSHEZ

Szinkronizálja a Flow webes szolgáltatásnak elküldött edzési adatait számítógépével vagy a Flow alkalmazáson keresztül. A webes szolgáltatással számon tarthatja eredményeit, útmutatást és részletes elemzést kaphat edzési eredményeiről, aktivitásáról és alvásáról.

### AZ M200 KÉSZÜLÉK KARBANTARTÁSA

Az M200 tisztántartásához minden edzés után válassza le a készüléket a csuklópántról, és öblítse el mindkettőt folyóvíz alatt.

Töltés előtt bozontosodjon meg arról, hogy az M200 USB-csatlakozóján nincs nedvesség, hajsza, por vagy kosz. Finoman törölje le a szennyeződések vagy nedvességet.

## Műszaki specifikáció

AKKUMULÁTOR TÍPUS  
PULZSMÉRŐ SENZOR  
MŰKÖDÉSI IDŐTARTAM

180 MAH LI-POL  
BELSŐ OPTIKAI  
24/7 AKTIVITÁS-KÖVETÉSSEL ÉS 1 ÓRA/  
NAPOS EDZÉSSEL GPS-SZEL ÉS OPTIKAI  
PULZSMÉRŐVEL, SMART ÉRTESÍTÉSEK NÉLKÜL  
LEGFELJEBB 6 NAP.

VÍZÁLLÓSÁG  
ANYAGOK

ÚSZÁSHOZ ALKALMAS.  
CSUKLÓPÁNT: TPU (FEKETE/PIROS), SZILIKON (EGYÉB  
SZÍNEK), ROZSDAMENTES ACÉL  
KÉSZÜLÉK: ÜVEGSZÁL, ACRYLONITRIL BUTADIÁN  
SZTIRÉN, POLIKARBONÁT, EPOXIGYANTA, POLIMETIL

## Tudjon meg többet a Polar M200-ról

Tudjon meg többet a Polar M200 készülékről a teljes használati útmutatóból, GYIK-ből és oktatóvideókból a [support.polar.com/en/M200](https://support.polar.com/en/M200) weboldalon.

## Maradjon a Polarral



GYÁRTÓ  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
FI-90440 KEMPELE  
TEL +358 8 5202 100  
FAX +358 8 5202 300

[WWW.POLAR.COM](http://WWW.POLAR.COM)

.00 HUN 11/2016

AZ APP STORE AZ APPLE INC. MÁRKASZERVIZE  
AZ ANDROID ÉS A GOOGLE PLAY A GOOGLE INC.  
VÉDJEGYEI.  
AZ IOS A CISCO VÉDJEGYE VAGY BEJEGYZETT  
VÉDJEGYE AZ EGYESÜLT ÁLLAMOKBAN ÉS MÁS  
ORSZÁGOKBAN, HASZNÁLATA LICENC ALAPJÁN  
TÖRTÉNIK.

**POLAR**

**POLAR M200**

**GPS-ES FUTÓÓRA  
CSUKLÓS  
PULZUSSAL**

## Kezdő lépések

Magyar